

Baba aux amandes

1 mesure d'amandes moulues, 1 mesure de petits-beurres à la farine complète moulus, 1 paquet de levure chimique tamisée, 1 sachet de sucre vanillé, 1/2 mesure de sucre en poudre, 1 mesure de beurre fondu, 1 mesure d'œufs (4 dans ce cas), 12 amandes pour la décoration



Pour le sirop :

300g de sucre en poudre, 1/2 litre d'eau, 2 c. à s. d'eau de fleurs d'oranger
Préchauffer le four à 200°C. Beurrer le moule.
Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs puis mouiller le tout avec le beurre fondu et les œufs.
Bien mélanger le tout puis verser la préparation obtenue dans le moule beurré.
Enfourner pendant environ 15 minutes tout en surveillant car le gâteau cuit très, très vite. Pendant ce temps, préparer le sirop en portant à ébullition le sucre et l'eau.
Poursuivre l'ébullition environ 5/7 minutes, on doit obtenir un sirop léger. Ajouter l'eau de fleurs d'oranger et réserver.
Arroser le gâteau de sirop dès la sortie du four et le laisser absorber.
Découper le baba en carrés ou losanges et piquer une amande au centre de chaque part.
Servir avec un bon thé à la menthe.

MAQUILLAGE Le choix des couleurs

Votre maquillage doit être en harmonie avec la couleur de vos yeux ! En effet, certains tons subliment délicieusement le regard, tandis que d'autres sont à proscrire.

- Si vous avez les yeux marrons, misez sur les couleurs chaudes : dégradés de chocolat, d'or ambré, de blanc nacré ou de violette framboise... Des couleurs gourmandes et chaleureuses, qui mettront parfaitement en valeur votre regard de braise.

- Si vous avez les yeux bleus, optez pour les tons roses qui révéleront parfaitement l'éclat de l'iris bleuté. Le gris bleu, le marron et le doré sont aussi une bonne option : ils habilleront votre regard avec élégance.

- Si vous avez les yeux verts, vous n'avez que l'embarras du choix : — vos yeux s'harmonisent aussi bien avec des tons chauds (brun, or, violet) qu'avec des teintes plus froides (gris, bleu, beige).

Bien s'équiper

Choisissez bien vos produits et ustensiles, leur qualité fera toute la différence ! Munissez-vous tout d'abord d'un fard à paupières comprenant au moins deux teintes dégradées, l'une claire, l'autre plus foncée, d'un crayon noir ou marron



Photos : DR

bien taillé pour souligner vos yeux et enfin d'un mascara recourbant pour parfaire votre maquillage.

Comment s'y prendre

1) Je pose le fard : Déposez une ombre claire sur l'ensemble de votre paupière, puis appliquez l'ombre foncée au creux de l'œil. Estompez le fard à paupières vers l'extérieur de votre œil. Pour donner de l'intensité à votre regard, appliquez juste en dessous de l'arcade sourcilière une ombre à paupières blanche.

L'astuce : pour éviter que l'ombre à paupières ne s'accumule dans les ridules, passez une fine couche de

fond de teint sur l'ensemble de la paupière mobile avant de commencer le maquillage.

2) J'applique le crayon : tracez au ras des cils un trait de crayon en étant le plus proche possible de la lisière des cils. Partez du coin interne de l'œil, puis étirez le tracé vers l'extérieur. Pour la partie inférieure des yeux, ourlez vos cils du bas d'un trait de crayon en reprenant la même méthode que pour la paupière supérieure. Attention! votre main doit être légère et votre tracé plutôt fin, afin d'éviter l'effet «paquet».

L'astuce : pour agrandir les petits yeux, troquez le crayon noir contre du blanc à l'intérieur de l'œil.

QUESTION Le fait de se réveiller toujours fatigué, malgré de longues nuits de sommeil, est-il un signe d'insomnie ?

A priori, il est difficile de souffrir d'insomnies sans s'en rendre compte ! Par

contre, il peut s'agir d'un problème d'apnées du sommeil. Il s'agit d'arrêts de la respiration pendant plusieurs dizaines de secondes, se reproduisant plusieurs fois par nuit. Ce trouble survient essentiellement vers la quarantaine. Il peut être lié à un excès de poids. Ces apnées du sommeil réveillent parfois le dormeur plusieurs fois par nuit et seraient ainsi responsables d'un cas sur dix d'insomnie. Consultez votre médecin.



Les aliments qui combattent les infections

Voilà des idées et des recommandations d'alimentation lors de refroidissement et autres maladies courantes :

- Orange, citron, kiwi : à consommer en grande quantité, car ces fruits sont riches en vitamine C.
- Carottes : beaucoup de bêta-carotène qui fortifie les défenses.
- Bananes : calment les estomacs irrités.
- Riz : soulage en cas de diarrhée.
- Oignon : a des produits phytochimiques qui soulageraient les bronchites et lutteraient contre les infections.
- Thé noir et vert : ces thés contiennent des catéchines, leurs effets sont antibactériens.



FORME

Cinq boissons qui donnent un ventre plat



niveau de fluide optimal tout en évitant les flatulences. C'est de cette manière que vous restez rassasié. Si vous n'aimez pas boire de l'eau ordinaire, aromatisez-la en ajoutant quelques gouttes de citron.

Boisson frappée à la pastèque :

Ce fruit est un excellent moyen pour vous rafraîchir. La pastèque est l'un des produits les plus hypocaloriques. En plus de sa capacité à hydrater le corps, la pastèque réduit la graisse du corps tout en stimulant l'augmentation de la masse musculaire, et ce, grâce à l'arginine, un acide aminé vivement présent dans ce fruit.

Le thé glacé à la menthe :

Cette boisson est l'un des brûle-graisses les plus efficaces. Elle agit particulièrement au niveau de



l'abdomen et vous aide à stimuler la digestion et empêche les flatulences.

Boisson frappée à base d'ananas :

Ce fruit tropical vous aidera à vous débarrasser des kilos en trop, en particulier ceux de l'estomac. L'ananas contient de la broméline, une enzyme qui contribue à la dégradation des protéines, facilite la digestion et empêche les flatulences. C'est «la» boisson pour ventre plat.

Le thé vert :

Le thé vert minimise le risque du cancer.

De par ses composants riches en catéchines et antioxydants, le thé vert réduit efficacement la graisse, essentiellement celle de l'abdomen.

Si vous voulez brûler plus de graisse lors d'un exercice physique, buvez-en un juste avant.

INFO SUR LE SUCRE

Avant un effort : Un sucre donne du tonus, c'est le glucose rapide.

Un regain d'énergie :

Presser des oranges, verser le jus dans une casserole (vous pouvez ajouter le jus d'un citron), y ajouter du miel à votre convenance ainsi qu'un clou de girofle et chauffer à feu doux. Déguster ce breuvage chaud.



Paupiettes de veau au fromage

4 filets de veau, 1 c. à c. de moutarde, sel et poivre noir.

Pour la farce : 1 petit oignon, 1 tomate, 100 g de fromage râpé, 1 c. à c. rase de basilic sec, sel, poivre noir et huile.

Pour la sauce : 1 oignon, 1 tomate, 1 c. à s. de concentré de tomates, sel, poivre noir et piment doux, huile d'olive, 1/2 c. à c. de basilic sec, 2 c. à s. de farine



Saler, poivrer la viande et la badigeonner de moutarde. Laisser mariner le temps de préparer la farce. Couper l'oignon en fines lamelles et le faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Saler, poivrer et laisser à petit feu jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Hors du feu, incorporer la tomate coupée en petits dés et épépinée, le fromage râpé et le basilic. Diviser la farce en quatre et déposer sur chaque filet une portion. Rouler sans trop serrer et attacher avec du fil. Passer les paupiettes dans de la farine et les mettre à dorer à feu vif dans une cocotte contenant de l'huile chaude. Ajouter ensuite l'oignon râpé et laisser encore 4 à 5 minutes. Incorporer le reste des ingrédients : la tomate en petits dés, le concentré de tomates, les épices et le basilic. Arroser avec peu d'eau chaude si vous voulez une sauce réduite et plus d'eau si vous voulez plus de sauce. Fermer la cocotte et laisser cuire 10 minutes de plus après la mise en rotation de la soupape.

Conseil :

Laisser refroidir les paupiettes avant de les découper pour avoir de beaux morceaux avec une farce qui ne déborde pas.